

家庭で活かせるやさしい健康法

樂 健 法



樂健法とは、二人で踏みあう健康法。
踏む人もふまれる人も健康に！
親子で楽しむことでコミュニケーションを
深められます。この機会にぜひマスター
してみませんか？

日時



3/12(木)

9:50～11:50

(交流会:11:00～11:50)

場所

横浜市技能文化会館



(7階和室)

持ち物・服装



- ・ヨガマットまたはバスタオル
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給できるもの
- ・動きやすい服装
(スカート、タイトなズボンはお避けください)



樂健寺天然酵母パンをお持ち帰りいただけます！

腸内細菌の働きを促し、身体の外からも中からも元気に♥美しくなる♥樂健寺天然酵母パン。野菜やごはんを使用して完全醸酵させたものをパン種にして作る、自然の恵みを利用したパンです。当日は焼き立てのパンをご試食いただとか、またはお持ち帰りいただけます。

☆講師☆

一般社団法人 東京樂健法

代表

西澤 真由美氏

副代表

伊禮 敦子氏

副代表

里見 まこ氏



樂健法の
スペシャリスト達が
直接ご指導
くださいます♥

●対象者：横浜市在住のひとり親家庭の親

※法的にひとり親家庭でない方も含む

●定員：12名 ●参加費：無料 ●保育：なし

●申込方法：お電話または、裏面の必要事項をE-mailに

記載してお申し込みください。

※定員を超えた場合は抽選とさせて頂く場合がございます。

※荒天・天災等により、本講座は中止または内容を変更して実施する場合がございます。

令和8年3月4日(水)
申込締切り！

«ひとり親サポートよこはま» 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター
(運営：一般財団法人横浜市ひとり親家庭福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F TEL: 045-227-6337

E-mail : shienboshi@zaibosi.org URL : <https://www.hitosapo-ykh.jp>

申込書

講座名	「家庭で活かせる健康法 楽健法」		
ふりがな	令和8年3月12日(木) 9:50~11:50		
氏名 (居住区)	当サロンを何でお知りになりましたか(○をお付けください)		
	ホームページ・メルマガ・LINE チラシ(入手場所) ひとり親サポートよこはま支援員 その他()		
	ひとり親サロン・セミナーのご参加は初めてですか		
電話番号 (携帯電話が不可の場合、自宅の電話番号を記載してください)	初回 / 参加したことがある (回目)		
	携帯 :	—	連絡可能な時間帯 (時 ~ 時)
自宅 :	045-	—	
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載してください。			
①住所	〒	—	
	区		
②メールアドレス			
就労状況	正社員・パート・契約社員・派遣・無職・その他 ()		
お子様について	第1子 (岁)	第2子 (岁)	第3子 (岁)
	歳)	歳)	歳)
	歳)	歳)	歳)

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

皆様のご参加を
お待ちしています！



ひとり親サポートよこはまが
LINEを始めました♪

登録はコチラから→



★会場案内図★

- ◆JR根岸線 「関内」駅 南口より徒歩5分
- ◆横浜市市営地下鉄ブルーライン
「伊勢佐木長者町」駅 出口②より徒歩3分



★立体駐車場あり 20分/100円 1日最大1,000円